உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
பங்குனி

மலர் 20

1982
மார்ச்சு

இதழ் 3



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नित्यं सन्निहितामित्रं समीक्ष्य आत्मानं आत्मवान् ।
नित्यं युक्तः परिचरेत् इच्छन् आयुः अनित्वरम् ।।

உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்றின் சேர்க்கை ஆயுள். இந்தச் சேர்க்கை நல்ல முறையில் நீடித் திருத்தல் வாழ்வாகும். நீண்ட ஆயுள் பெறுவதற்கு எதிரிகள் பல. அவை எப்போதும் இடவெளியை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றன. தன்னைச் சூழ்ந்து நிற்கும் அவற்றை நன்கு உணர்ந்து அவைகளுக்கு இடமளிக்காமல் ஒவ்வொரு நொடியிலும் ஆயத் தனாக இருந்து மனத்திடத்துடன் தன் நடை முறைகளை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

- சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1. Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2. Periodicity of its publication	...	Monthly.
3. Printer's Name	...	T. K. Krishnaswamy, M.A.,
Nationality	...	Indian.
Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
Nationality	...	Indian.
Address	...	12-D, Town Station Road, Tiruchi-2.
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
Nationality	...	Indian.
Address	...	25, Tanjore Tank Street Tiruchi-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI (Regd) 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchi,
15-3-1982.

(Sd.) T. S. ISWARAN
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி பங்குனி | மலர்-20 இதழ்-3 | 1982 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

शतं वो अंब धामानि सहस्रमुत वो रुहः ।
अथा शतक्रत्वो यूयं इमं मे अगदं कृत ।।

"தாயினும் சாலப்பரிந்துதவும் ஓஷதிகளே! நீங்கள் எண்ணற்ற உருவங்களில் எண்ணற்ற இடங்களில் தோன்று கிறீர்கள்! நீங்கள் செய்யும் மருத்துவ உதவியும் அனந்தம். அதே பரிவுடன் ஏதோ ஒரு உருவில் இவனும் நோயிலிருந்து நீக்கம்பெற உதவுங்கள்".

– யஜுர்வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலே

செடி கொடி பூண்டு புல் மரம் என்று பல உருவங்களில் தோன்றி மனித இனத்தை நோயிலிருந்தும் பாதுகாக்க உதவும் பச்சிலே வர்க் கத்தை-ஓஷதிகளை-தேவதா சக்தி நிரம்பியவைகளாகப் போற்றி வணங்கு கிறது வேதம். தாயினும் சாலப் பரிந்து வேதனைகளைத் துடைத்துக் கண்ணீர் அகற்றி சுகமூட்டுபவைகளைத தேவதை எனக்கூறின தவ றென்ன? தைவத்தின் உதவும் கைகளை உணரும் மனப்பாங்கு பெற்றவர் களுக்குத் தான் அது புரியுமோ?

புள்ளி விபரங்களைக்கொண்டு பார்க்கும்போது நோய்களில் 90 சத விகிதம் மனிதன் இயற்கை விதிகளை மீறும்போது ஏற்படும் இயற்கைப் பணிகளின் மாறுபாட்டால் விளைபவே என்பது புரிகிறது. சிறு சிறு பிழைகள் சிறு சிறு நோய்ச் சின்னங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இயற் கையின் சீரான பணிமுறையில் ஏற்படும் சீர்கேடு தானே நோய்! அப்

பிழைகளைத் தொடர்ந்து கையாளாதிருப்பின் இயற்கை தன் முயற்சியால் தானே தன் நேர்ப்பாதைக்குத் திரும்பிவிடுகிறது. மனிதன் அதனை உணர வாய்ப்புக்கூட இருப்பதில்லை. பிழைகளை அதே சீரில் தொடர்ந்து செய்யும்போதும், இயற்கை தானே சீராக்கிக்கொள்ளும் என்ற மிதப்புடனிருக்கும்போதும் இயற்கையின் தன் வலிவு குன்றி நோய் தலைகாட்டுகிறது. இதற்கும் உணவு உடை நடைமுறை முதலியவற்றைச் சிறிது சீரமைத்துக்கொண்டாலும் நேராகிவிடுகிறது. இயற்கைக்கு வலிவூட்டும் பொருள்கள் பல அன்றாடம் உணவாகி வருகின்றன. 'உணவும் பானமும்' என்ற தலைப்பில் இனித்தொடரும் நூலில் இவற்றை அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம். உணவு வகை என்ற தலைப்பில் இடம்பெறாத சில தோட்டத்துப் பச்சிலைகளை இந்தத் தலைப்பில் அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை எனும்போதே "அவற்றைத்தேடி வெகுதூரம் செல்லத் தேவையில்லை. அவை நம்மில் யாரேனும் ஒருவருக்காவது அறிமுகம் ஆகியிருக்கும். அவை நமது சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவையே! அதனால் நமக்கும் ஏற்றவைகளாகத்தான் இருக்கும்" என்பது புலப்படும்.

மருந்து பலவகைப்படும். அதில் எளிதில் உடலில் சேர்ந்து பாதகம் விளைவிக்காமல், ரஸாயன மாறுதல்கள் மூலம் உடல் திசுக்களுடன முரண்படாமல், ஜீவசக்தி நிரப்புபவைகளாக இருப்பவை ஓஷதிகள் எனும் பச்சிலைகள். ஜீவசக்தியும் உடலோடு இசைந்து ரஸாயன மாறுதல் பெறும் திறனும் இவற்றைச் சிறந்த துணையாக்குகின்றன. சரீரத்தில் உள்ள சீரான சூடு பிராணசக்தியால் ஏற்படுவது. அதனை ஓஷம் என்பர். அதனை உடலில் நிலைக்கச்செய்வது என்ற பொருள் கொண்டது ஓஷதி என்ற சொல். அந்த ஓஷதியாலானது ஔஷதம்.

மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் 90 சதவிகிதம் எளிதில் ஓஷதிகளால் சிகிச்ஸைக்கு உட்படுபவையே. சிறந்த நிபுணர்களின் உதவியை நாடத் தேவை இராது. இயற்கையோடு எளிதில் இணையக் கூடியவையாதலால் வேதனை தரும் பின்விளைவுகள் இல்லை. ஜீவசக்தியையே மாய்க்கும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளைப்போல் பயம் தருபவை அல்ல. "மருந்து பழகிப் போய்விட்டது அதனால் இனி இது பயன்தராது" என்ற குறை இல்லை. அதனால் 90 சதவிகிதம் இவை பயன்தருகின்றன. பல நீடித்த நோய்களில் உக்கிரமான மருந்துகள் பலன் தராதபோது இவை எளிதில் பலன் தருகின்றன.

கசிவுமிக்க கரப்பான் நோய் - வீபிங் எக்ஸிமா - ப்ரெட்னி ஸிலோன் பீடா மெதஸோன் கலந்த களிம்புகள் தாற்காலிகமாகக் கசிவைக் குறைக்கும். ஆனால் சூழ உள்ள திசுக்கள் அவற்றின் உபயோகத்தால் உணர் விழக்கும். தோல் கறுத்துவிடும். இந்த நோயாளி ஒரு நாட்டு மருத்துவரிடம் பெற்ற ஆலோசனைப்படி பூவரசு இலை 5-6 எடுத்து அந்த கரப்

பானிருக்கு மிடத்தில் அப்படியே வைத்துக்கட்டினேன். அரிப்பு, வீக்கம், வலி, நீர்க்கசிவு புண் 7-8 நாட்களுக்குள் குறைந்தன. 40-50 ரூபாய் செலவு வைக்கும். களிம்பு தந்ததைவிட இதில் குணம் அதிகம் தெரிந்தது. சுற்றுத்தோல் நல்லுணர்வு பெறுவதை உணர முடிந்தது. முதலில் புண் மேல் வைத்துக்கட்டின பூவரசிலைகளின் இடையே கரப்பான் நீர் வடிந்து தேங்கியுள்ளதைக் காண முடிந்தது. 7-8 நாட்களுக்குப்பின் அந்த நீர் வற்றி இருந்ததைக் காணமுடிந்தது. இந்த வேதனைக்குறைவு தாற்காலிக மாக இருந்தாலும் செலவில்லை; பின் விளைவில்லை; நோய் நீங்கும் தகுதி பெறத் தோலுக்கு இயற்கை வலிவு கிட்டியது; நோய்க்குக் காரணமான கரப்பான் நீர் வெளியாகிவிட்டது; இதுபோல தாற்காலிக குணம் கொடுப்பதில்கூட எளிதாகவும் சிக்கனமாகவும் இருக்கும் சிகித்சை முறைகள் அனந்தம். அத்தகைய தோட்டத்துப் பச்சிலைகள் சிலவற்றை இந்தத் தொகுதியில் அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம்.



व्यायामहास्य भाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥
एतानेवंविधांश्चान्यान् योतिमात्रं निषेवते ।
गजं सिंह इवाकर्षन् सहसा स विनश्यति ॥

உடற்பயிற்சி, கிண்டல் பேச்சு, உபனியாசம், வழிநடை, உடலுறவு, கண்விழிப்பு முதலியவைகளில் எத்தனை பழக்கப்பட்டிருந்தாலும் அறிவாளி அவ்வப்போதுள்ள உடல் நிலையை நன்கு கவனித்து, அவைகளை அளவிற்கு மீறிக் கையாளக்கூடாது. இவைகளையும் இவைகளை ஒத்தவைகளையும் அளவுக்குமீறிக் கையாள்பவன் பெருயானையை இழுக்கும் சிங்கம் போல் வலிவிழந்து திடீரென அழிவிற்கு உட்படுவான்.

द्वौ कालौ उपस्पृशेत् । नोपस्पृश्य त एव वाससी बिभृयात् ।
मलायनेषु अभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्यात् ।
त्रिः पक्षस्य केशश्मशु लोमनखान् संहारयेत् ।
नित्यमनुपहतवासाः सुगन्धिः स्यात् साधुवेशः प्रसिद्धकेशः ।

(சரகர்)

தினமும் இரண்டு வேளைகளிலும் ஸ்னானம் செய். ஸ்னானம் செய்ததும் முன் உடுத்திய ஆடையை மறுபடி கட்டிக்கொள்ளாதே. நாக்கு, மூக்கு, காது, கண், வாய், மலவாய், சிறுநீர் வாயென ஒன்பது மலத்துவாரங்கள்—அழுக்கு சேருமிடங்கள். நடையால் கால்களிலும் அழுக்கு சேரும். இவைகளை அடிக்கடிச் சுத்தப்படுத்திக்கொள். கேசம், மீசை, ரோமங்கள், நகங்கள் இவைகளும் அழுக்கு சேருமிடங்களே. ஐந்து நாட்களுக்கொரு முறை இவைகளை மழித்துவிடு. (பெண்கள் நகத்தைமட்டும் மழித்துவிடலாம். இவர்களுக்குக் கேசம் பெண்மைச் சூட்டைக்காக்க அவசியமானது) அழுக்கற்ற ஆடை அணி. உடல் நாற்றமகல மணப்பொருளைப் பூசிக்கொள். தோற்றத்தை அழகாக வைத்துக்கொள். சிகையை நன்கு சீவி அழகு படுத்திக்கொள்.

पूर्वाभिभाषी, सुमुखः, काले हितमितमधुरार्थवादी, वश्यात्मा
हेतौ ईर्ष्युः, फले नेर्ष्यु, निश्चिन्तः, निर्भीकः, ह्रीमान्,
धीमान् स्यात् । (சரகர்)

பிறர் தம்முடன் பேசுவதை எதிர்பாராமல் தானே முதலில் பேச்சைத் தொடங்குவாய். இனிய முகத்துடன் உரியநேரத்தில் இதமாயும் அளவுடனும் இனியதாயும் பேசுவாய். மனமும் பொறிகளும் உனக்கு அடங்கிச் செயலாற்றட்டும். பிறரது வளர்ச்சிக்குக் காரணமான சாதனங்களைத்

தான் பெறவில்லையே! அதனைப் பெறவேண்டும் என்பதில் பொறுமையைக் காட்டு பிறரது வளர்ச்சியைக் கண்டு பொருமாதே. வரவிருப்பதைப் பற்றிய கவலையும் கிலியும் தேவையற்றது. செய்யத்தகாததைச் செய்வதில் கூச்சமும், எதனையும் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் சிறப்பு தரும்.

सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्,
दुर्गेषु दीनानामभिपत्ता, क्रुद्धानां अनुनेता, भीतानां आश्वासयिता,
सत्यसन्धः, सामप्रधानः, परपरुषवचन सहिष्णुः, अमर्षघ्नः,
प्रशमगुणदर्शी च । *(சரகர்)*

எல்லா உயிரினத்திடமும் உறவினனாகப் பழகு. ஆபத்தான சூழ்நிலையில் வருந்துபவர்களுக்கு உதவு. கோபவசப்பட்டுக் குமுறுபவர்களைச் சமாதானப்படுத்து. பயந்தவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறு சொன்ன சொல்லை காப்பாற்று. சாந்தத்தை முக்கியமாக்கிக்கொள். பிறரது கொடுஞ் சொல்லைப் பொறுத்துக்கொள். பொறுமையின்மையைத் தவிர்த்துவிடு. அமைதியில் நன்மையைக் காண்பாய்.

उपकारप्रधानः स्यादपकारपरेऽप्यरौ ।

தனக்குக் கேடு நினைக்கும் எதிரிக்கும் உதவுவதையே முக்கியமாகக் கொள்.

विमुखान् नार्थिनः कुर्यात् नावमन्येत नाक्षिपेत् ।
नैकः सुखी न सर्वत्र विश्रब्धो न च शंकितः ।।

தன்னிடம் உதவி எதிர்பார்த்து வருபவரை வெறுங்கையுடன் அனுப்பாதே. அவர்களை அவமதிக்காதே கொடுஞ்சொல் சொல்லாதே. தனித்துத் தான் மட்டும் சுகம் தரும் பொருளை அனுபவிப்பது நல்லதல்ல. எவரையும் பூர்ணமாக நம்புவதோ. சிறிதுகூட நம்பாதிருப்பதோ நல்லதல்ல.

न कश्चिदात्मनः शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निस्स्नेहतां प्रभोः ।।

எவரையும் தனக்கு எதிரி என்றோ, எவருக்கும் தான் எதிரி என்றோ பிரகடனப்படுத்தாதே. தனக்கு ஏற்பட்ட அவமதிப்பை வெளிப்படுத்தாதே. தனது எஜமானன் தன்னிடம் பிரியமாக இல்லையென வெளிப்படையாகக் கூறாதே. வேறொருவர் இதனைப் பயன்படுத்தி எஜமானனுக்கு மேலும் வெறுப்பேற்படச் செய்யக்கூடும்.

जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः ।

மக்களின் கருத்தறிந்து அவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவதில் தேர்ந்தவனாக எவர் எவர் எப்படி எப்படி மகிழ்வரோ அப்படி அவர்களுக்கு அனுகூலமாகப் பழகு.

न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यतिलालयेत् ।

காது கண் முதலிய பொறிகளை அவைகளுக்குத் தேவையானவற்றை மிகவும் குறைத்தளித்து அடக்குவதோ, அளவிற்குமீறி அளித்து அதிகமாக லாலனை செய்வதோ தவறு.

त्रिवर्गशून्यं नारंभं भजेत्तं चाविरोधयन् ।
अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ॥ (வாக்படர்)

அறம், பொருள், இன்பம் என்ற மூன்றுக்கும் பயன்படாத எந்தச் செயலையும் தொடங்காதே இம்மூன்றில் எதனையும் புறக்கணிக்காதே. எல்லா நடைமுறைகளிலும் நடுநிலையைப் பின்பற்று. அதிக ஈடுபாட்டையோ வெறுப்பையோ காட்டாதே.

नदीं तरेत् न बाहुभ्यां नाग्निस्कन्धमभिव्रजेत् ।
सन्दिग्धनावं वृक्षं च नारोहेत् दुष्टयानवत् ॥

கைகளால் ஆற்றைக் கடக்க முயலாதே. பெருநெருப்பு சூழ்ந்துள்ள இடத்தின் அருகே செல்லாதே நதியைக் கடக்கத் தகுதிபற்றி சந்தேகம் தரும் ஓடத்தில் ஏறாதே. ஒடிந்து விழக்கூடிய மரத்தில் ஏறாதே. வெறி பிடித்த குதிரை முதலானவை பூட்டப்பட்ட வண்டிகளில் ஏறாதே.

नासंवृतमुखः कुर्यात् क्षुतिहास्य विजृंभणम् ।
नासिकां न विकुष्णीयात् नाकस्मात् विलिखेद्भुवम् ॥
नांगैश्चेष्टेत विगुणं नासीत उत्कटकस्थितः ।
नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत् न भारं शिरसा वहेत् ।

வாயை மூடிக்கொள்ளாமல் தும்மவோ, சிரிக்கவோ, கொட்டாவி விடவோ கூடாது. மூக்கை அடிக்கடி நோண்டக்கூடாது. பூமியைக் கால் விரல்களால் கீறக்கூடாது. கால் கை முதலிய உறுப்புகளை இயற்கைக்கு மாறான வழிகளில் உபயோகிக்கக்கூடாது. குந்திக்கொண்டோ முழங்காலை மேலே தூக்கிக்கொண்டோ வெகுநேரம் உட்காரக்கூடாது. தலையில் சுமையைத் தூக்காதே.

देह वाक् चेतसां चेष्टा: प्राक् श्रमात् विनिवर्तयेत् ।

உடல் பேச்சு மனம் இவை களைக்கு முன்னரே இவற்றின் பணிகளை நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

नात्मानमीक्षेत जले न तटस्थो जलाशयम् ।
न प्रतिस्फालयेदंबु पाणिना चरणेन वा ।
जलं नांजलिना पिबेत् । (வாக்படர்)

நீரில் தன்னுருவைப் பார்க்கக்கூடாது. கரையின் உயரத்திலிருந்து ஆழத்தில் காணும் நீர்நிலையைப் பார்க்காதே. ஜலத்தைக் காலாலும் கையாலும் அளையாதே. கைகளால் அள்ளி நீர்பருகாதே.

पादं पादेन नाक्रामेत् न कण्डूयेत् न शौचयेत् ।
न कांस्यभाजने तौ च नोपविष्ट: प्रसारयेत् ।। (வாக்படர்)

காலைக் காலால் தேய்க்காதே. காலைக் காலால் தேய்த்துச் சொரிந்து கொள்வதோ தேய்த்தலம்புவதோ கூடாது. வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கால் அலம்பாதே. உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டாதே.

नान्यद्देवार्चने कर्म कुर्यात् धावेन्न वर्षति ।
परोपघातक्रियया वर्जयेदर्जनं श्रिय: ।। (வாக்படர்)

இறைவனை வழிபடும்போது வேறொரு பணியில் மனத்தைச் செலுத்தாதே மழையில் நனைந்துகொண்டு ஓடாதே. பிறரைத் துன்புறுத்திப் பணம் சேர்க்காதே.

प्रतिभूर्न भवेत्क्वापि न च साक्षी वृथा भवेत् ।
स्थगीं न धारयेज्जातु द्यूतं दूरात्परित्यजेत् ।। (பாவப்ரகாசம்)

எங்கும் பிறருக்குப் பொறுப்பாளியாக இராதே (ஜாமீன் தராதே.) வீணாக வழக்குகளில் சாட்சியாக இராதே. பிறர் பொருளை அடகுக்கு வைத்துக்கொள்ளாதே. சூதாட்டத்திடம் நெருங்காதே.

मूत्रमप्सु न कुर्वीत पुरीषं च कदाचन ।
न निष्ठीवेत् तथा प्राज्ञो रक्षन् जीवितमात्मन: ।।
(பௌஸம்ஹிதை)

நீர்த்தேக்கத்திலோ ஓடும் நீரிலோ மலஜலம் கழிக்காதே. எச்சல் துப்பாதே. பிறரது உடல் நலம் மட்டுமல்ல உன் உடல் நலமும் பாது காக்கப்பெற வேண்டுமல்லவா?

नाग्नि मुखेन उपधमेत् । न अवाक् शिरा: शयीत ।

(ஸுச்ருதர்)

நெருப்பை வாயால் ஊதி அணைப்பதோ பெருக்குவதோ கூடாது. குப்புறப்படுப்பதும் தலைப்புறம் தாழ்வாகப் படுப்பதும் கூடாது.

नक्तं सेवेत न द्रुमम् ।

तथा चत्वरचैत्यान्त: चतुष्पथ सुरालयान् ।

सूनाटवी शून्यगृहश्मशानानि दिवापि न ।

இரவில் மரத்தினடி, மைதானம், கிராமத்துக்காவல் மரம், நாற்சந்தி, கோவில் இவைகளில் தங்காதே. கொலைக்களம், காடு, பாழ்மனை, மயானம் இவற்றில் பகலிலும் தங்காதே.

सर्वथेक्षेत नादित्यम् ।

नेक्षेत प्रततं सूक्ष्मदीप्तामेध्याप्रियाणि च ।

சூரியனை எந்நிலையிலும் உற்று நோக்காதே. மிகநுண்ணியது, ஒளி மிக்கது, உணர்விற்கொவ்வாதது, பிரியமற்றது இவற்றை இடைவிடாமல் வெகுநேரம் பார்க்காதே.

मद्यविक्रयसन्धान दानादानानि नाचरेत् ।

மதுபான வகைகளை உற்பத்தி செய்யாதே, விற்காதே, தானம் செய்யாதே, தானம் பெறாதே.

पुरोवातातपरज: तुषारपरुषानिलान् ।
अनृजु: क्षवथूद्गार कासस्वप्नान्नमैथुनम् ।।
कूलच्छायानृपद्विष्टव्यालदंष्ट्रिविषाणिन: ।
हीनानार्यातिनिपुणसेवां विग्रहमुत्तमै: ।।
सन्ध्यासु अभ्यवहार स्त्री स्वप्नाध्ययन चिन्तनम् ।
शत्रु सत्रगणाकीर्ण गणिकापणिकाशनम् ।
गात्र वक्त्रनखैर्वाद्यं हस्तकेशावधूननम् ।
तोयाग्नि पूज्यमध्येन यानं धूमं शवाश्रयम् ।
मद्यातिसक्ति विश्रंभस्वातन्त्र्ये स्त्रीषु च त्यजेत् ।।

பிரயாணம் செய்யும்போது தனக்கு எதிராக அடிக்கும் காற்று, கடும் வெயில், புழுதி, பனிமூட்டம், பேய்க்காற்று இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

உடலைக் கோணல் மாணலாக வைத்துக்கொண்டு தும்முதல், ஏப்பமிடுதல், இருமுதல், தூங்குதல், உடல் உறவு கொள்ளுதல் கேடு விளைவிக்கும். ஆற்றங்கரையோரத்து மரநிழல், அரசனின் எதிரியின் அருகாமை, தெற்றிப்பற்களாலும், கொம்புகளாலும், விஷப்பற்களாலும் கேடுவிளை விக்கும் கொடும் விலங்குகளின் அருகாமை இவை விலக்கத்தக்கவை. பண்பால் தாழ்ந்தவர், கெட்ட நடத்தையுள்ளவர், எஜமானனைக்காட்டிலும் தான் புத்திசாலி என்று எண்ணுபவர் இவர்களை வேலைக்காரர்களாக அமர்த்தக் கூடாது. தன்னைக்காட்டிலும் வலிவுள்ளவர்களுடன சண்டை யிடக்கூடாது. காலை-மாலை-சந்தி வேலைகளில் சாப்பிடுவதோ, உடல் உறவோ, தூங்குவதோ, படிப்பதோ, படித்தவற்றைச் சிந்திப்பதோ கூடாது எதிரியின இடம், பெருவிழா, பலவகைப்பட்ட மனிதர்கள் கூடியுள்ள இடம், வேசியின் வீடு, விலைக்கு உணவு விற்குமிடம் இங் குள்ள உணவை ஏற்கக்கூடாது. உடலாலும் வாயாலும் நகத்தாலும் அடித்து ஒலி தரும் வாத்யம் வாசிப்பது நல்லதல்ல. கேசத்தையும் கையையும் உதறக்கூடாது இரு பிரவாஹங்களுக்கிடையே, இருபெரு நெருப்புகளுக்கு இடையே, இரு பெரியோர்களுக்கு இடையே செல்லாதே. பிணப்புகை நல்லதல்ல. மதுபானத்தில் அதிக ஈடுபாடு கூடாது. சபல சித்தமுள்ள பெண்களிடத்தில் அதிக நம்பிக்கையும் தன்னிச்சைப்படி நடக்கச்செய்வதும் கூடாது

स्रजं छत्रोपानहौ कनकमतीतवासांसि न चान्यैर्धृतानि धारयेत् ।
न भिन्नपात्रे भुञ्जीत, न विना पात्रेण ।
उत्सर्गमैथुनाहारशोधने स्यात्तु तन्मनाः । *(ஸுச்ருதர்)*

பூமாலை, குடை, காலணி, தங்கநகை, ஆடை இவை பிறர் உபயோ கித்ததாயின் ஏற்கக்கூடாது உடைந்த விரிசல் அடைந்த பாத்திரத்தில் உண்ணக்கூடாது. பாத்திரமின்றியும் உண்ணக்கூடாது. மலஜலம் விடுதல், உடல் உறவு, உணவு, ஸ்னனம் முதலியவற்றை அவற்றில் மட்டும் கருத்துடன் செய்யவேண்டும். வேறு நினைவுடன் இவற்றைச் செய்யக்கூடாது.

न शोकं अनुवसेत् । न सिद्धौ उत्सेकं गच्छेत् ।
न असिद्धौ दैन्यम् ।

சோகத்துடன் வெகுநேரம் தொடர்பு கொள்ளாதே. சோகம் நேர்ந் ததும அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டகன்று, சோகம் குறைய வழியை நாடு. தனது உழைப்பால் ஒன்று சாதித்துவிட்டதை நினைத்துக் கர்வமடையாதே. அதேபோல் தன் உழைப்பு வீணாகி காரியம் நேராதபோது வருந்தாதே.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

प्रकृतिं अभीक्ष्णं स्मरेत् । हेतुप्रभावनिश्चितः स्यात् ।
हेत्वारंभनित्यश्च । न कृतमित्याश्वसेत् । न वीर्यं जह्यात् ।
न अपवादं अनुस्मरेत् ।

உலகம் சேர்ந்ததுபோல் பிரியும். தோன்றியதுபோல் மறையும். இனித்ததுபோல் கசக்கும். வெயிலால் காய்ந்ததுபோல் குளிரும். மாறி மாறி வரும். இதுதான் இயற்கை. இதில் வேதனைப்பட ஒன்றுமில்லை என்ற இயற்கையின் தன்மையை அடிக்கடி நினைத்துக்கொள். நல்லது செய்தால் நன்மை விளையும். தீயது செய்தால் தீமை விளையும். காரணமின்றிக் காரியமில்லை என்று நம்புவாயாக எதிர்பார்ப்பது தேறும்படி முன் திட்டமிட்டுத் தக்க முயற்சிகளை எடுத்துக்கொள். செய்தது போதுமானதெனச் சோம்பி நிற்காதே.

न वाय्वग्निसलिलसोमार्क द्विजगुरु प्रतिमुखं निष्ठीविकावातवर्चो-
मूत्राणि उत्सृजेत् । न पन्थानं अवमूत्रयेत्, न जनवति,
नान्नकाले । न जपहोमाध्ययन बलिमंगलक्रियासु
श्लेष्मसिंघाणकं त्यजेत् । *(சரகர்)*

காற்றடிக்கும் திசை, நெருப்பு, நீர்த்தேக்கம், சந்திரன், ஸூர்யன், பெரியோர்கள், ஆசாரியர்கள் இவர்களுக்கு எதிராக அமர்ந்து காரித் துப்புவதோ, மலஜல வாயுக்களைக் கழிப்பதோ கூடாது. பாதையிலும் மக்கள் நெருங்கி நிற்கும இடங்களிலும் பலா உணவு ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் இடங்களிலும் சிறுநீர் முதலியவை கழிக்கக்கூடாது ஜபம் ஹோமம் முதலிய புனிதமான மங்களப் பணிகள் நடைபெறும்போது மூக்கைச் சிந்திச் சளியைப் பிறரறிய எறியக்கூடாது.

न कार्यकालमति पातयेत् । न अपरीक्षितं अभिनिविशेत् ।
नेन्द्रियवशगः स्यात् । न चंचलं मनः अनुभ्रामयेत् ।
न बुद्धीन्द्रियाणां अतिभारं आदध्यात् । न चातिदीर्घसूत्री
स्यात् । न क्रोधहर्षौ अनु विदध्यात् ।

செய்யவேண்டியதைச் சோம்பலால் தள்ளிப்போடாதே முன்னதாகப் பரீக்ஷை செய்யாமல் எதிலும் ஆழ்ந்து இறங்காதே. பொறிகள் இழுக்கும் வழி செல்லாதே சஞ்சலமான மனத்தை மேலும் குழப்பாதே. அறிவையும் பொறிகளையும் மேலும் மேலும் சுமைகளால் அழுத்தாதே. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆயிரம் வழிகளைத் திட்டமிட்டு ஒருவழியிலும் செயல்படாமல் இருக்காதே. கோபமோ மகிழ்ச்சியோ ஏற்பட்ட பரபரப்பில்

அவற்றைத் தொடர்ந்து செயலாற்ருதே. கோபத்தோடு செயலாற்றியபின் நிதானிக்கையில் கோபத்திற்குக் காரணமானது பொய்யெனத் தெரியும். அப்போது கோப வசப்பட்டவன் செய்த செயல் தவருனதென அறிய நேரும். அப்படி மகிழ்ச்சியால் கும்மாளம்போட்டுக்கொண்டு உடன் அதனைத் தொடர்ந்த செயலில் ஈடுபடாதே. கோபமோ மகிழ்ச்சியோ உச்சக்கட்டத்திலிருந்தால், சற்று நிதானித்து அந்தச் சூழ்நிலையிலிருந்து மனத்தளவில் அகன்று நின்று சிந்தித்துப் பின் செயல்புரிவாயாக. பலன் ஏற்படும் வரை முயற்சியைக் கைவிடாதே. உடல் மனவலிவைத் தளர விடாதே. எவரோ தன்னைப்பற்றி யாரோ அவதூருகக் கூறியதைத் தினமும் நினைவில் கொணர்ந்து தன்னையே தாழ்த்திக்கொள்ளாதே.

सत्यवादिनमक्रोधं अध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ।
शान्तं सद्वृत्तनिरतं विद्यात् नित्यरसायनम् ।।
शास्त्रानुसारिणी चर्या चित्तज्ञाः पार्श्ववर्तिनः ।
बुद्धिरस्खलिताऽर्थेषु परिपूर्णं रसायनम् ।।

உண்மையே பேசுதல், கோபமடையாதிருத்தல், ஆத்ம ஸாதனையில் முனைவு, அமைதியான வாழ்க்கை முறை, நற்பண்பு மிளிரும் நன்னடத்தை, இவைகளே சிறந்த ரஸாயனங்களாகி ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும உடல்-மனவளர்ச்சியையும் அளிக்கின்றன. ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தைப் பின்பற்றித் தடுமாற்றமில்லாத அறிவுடன் தன் வாழ்க்கைமுறை அமைத்துக் கொண்டவன், பரிவும் ஹிதம் புரியும் நோக்கும்கொண்ட சுற்றத்தினர் சூழ வாழ்பவன் நல்ல பூர்ணமான ரஸாயனம உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தானே பெறுகிருன்.

नक्तं दिनानि मे यान्ति कथंभूतस्य संप्रति ।
दुःख भाक् न भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ।।

(வாக்படர்)

இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் தினமும் சிறிது சிந்திப்போம். இன்று பகல் பொழுதையும் நேற்றிரவையும் கழித்த விதம், இந்த நேரவரையில் நேரான வழியில் செய்திட்ட பணிகள், நேர்மையற்ற வழியில் ஏற்பட்ட எண்ணங்கள் செய்த பணிகள், இவற்ருல் ஏற்பட்ட நன்மை தீமை, உடல் மனப்பாதிப்பு, இவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து நாளது வாழ்க்கை முறையை இந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் எவ்வகையில் அமைத்துக் கொண்டால் நன்கு அமையும் என்று சிறிது சிந்திப்போம். இந்த சிந்தனை செயல் முறையில் தொடரட்டும். இப்படித் தினம் சிந்தித்துத் திட்டமிட்டு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்பவன் என்றும் துக்கமடைய மாட்டான்.

— முற்றிற்று. —

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.